

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

臺南市立東山區東原國民中學 108 學年度第一學期 體育班七八九年級彈性學習 舉重 課程計畫

| | | | | | |
|-----------------------|--|--|----------------------------|----------------|----------------|
| 教材來源 | 自編 | 教學節數 | 每週 (10) 節 本學期共 (194) 節 | | |
| 課程目標 | 運動技能專長訓練 | | | | |
| 相關領域 | | | | | |
| 能力指標 (總綱核心素養) | | | | | |
| 融入議題之能力指標 (議題實質內涵) | | | | | |
| 教學期程 | 能力指標-代號 (學習內容、學習表現) | 單元名稱 | 節數 | 表現任務(評量方式) | 備註 融入議題能力指標 |
| 9/2~9/27 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 一般體能訓練 技術輔助動作 追蹤選手定期性目標 調整飲食及生活習慣訓練 | 30 | 實作評量 訓練態度評量 | |
| 9/30~11/1 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 一般體能訓練 技術輔助動作 追蹤選手定期性目標 調整飲食及生活習慣訓練 | 40 | 實作評量 訓練態度評量 | |
| 11/4~11/29 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 一般體能訓練 技術輔助動作 追蹤選手定期性目標 調整飲食及生活習慣訓練 | 50 | 實作評量 訓練態度評量 | |
| 12/2~12/6 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練一 高強度耐力訓練 輔助動作強化 選手心理建設 | 8 | 實作評量 訓練態度評量 | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-----------|---|--|----|----------------|--|
| | | 視身體狀況調整定期性目標 | | | |
| 12/9~1/3 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練一 高強度耐力訓練 輔助動作強化 選手心理建設 視身體狀況調整定期性目標 | 40 | 實作評量 訓練態度評量 | |
| 1/6~1/17 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練二 超負荷訓練 抓舉挺舉動作加強以及技術 建立選手自信 視身體狀況調整定期性目標 選手疲勞恢復以及調適 | 20 | 實作評量 訓練態度評量 | |
| 1/20~1/22 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練二 超負荷訓練 抓舉挺舉動作加強以及技術 建立選手自信 視身體狀況調整定期性目標 選手疲勞恢復以及調適 | 8 | 實作評量 訓練態度評量 | |

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

臺南市立東山區東原國民中學 108 學年度第二學期 體育班七八九年級彈性學習 舉重 課程計畫

| 教材來源 | 自編 | 教學節數 | 每週 (10) 節 本學期共 (194) 節 | | |
|-----------------------|--|--|----------------------------|-----------------------------|----------------|
| 課程目標 | 運動技能專長訓練 | | | | |
| 相關領域 | | | | | |
| 能力指標 (總綱核心素養) | | | | | |
| 融入議題之能力指標 (議題實質內涵) | | | | | |
| 教學期程 | 能力指標-代號 (學習內容、學習表現) | 單元名稱 | 節數 | 表現任務(評量方式) | 備註 融入議題能力指標 |
| 2/11~2/28 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練二 超負荷訓練 抓舉挺舉動作加強以及技術 建立選手自信 視身體狀況調整定期性目標 選手疲勞恢復以及調適 | 30 | 1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 | |
| 3/2~3/27 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練二 超負荷訓練 抓舉挺舉動作加強以及技術 建立選手自信 視身體狀況調整定期性目標 選手疲勞恢復以及調適 | 40 | 1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 | |
| 3/30~5/1 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練二 超負荷訓練 抓舉挺舉動作加強以及技術 建立選手自信 視身體狀況調整定期性目標 | 50 | 1. 情意的學習態度如何 | |

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-----------|--|--|----|--------------|--|
| | | 選手疲勞恢復以及調適 | | | |
| 5/4~5/8 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練三 比賽訓練 抓舉挺舉技術強度訓練 極限體能挑戰與維持 視身體狀況調整定期性目標 運動傷害防護以及恢復措施 | 8 | 2. 動作是否流暢協調 | |
| 5/11~5/29 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練三 比賽訓練 抓舉挺舉技術強度訓練 極限體能挑戰與維持 視身體狀況調整定期性目標 運動傷害防護以及恢復措施 | 40 | 1. 情意的學習態度如何 | |
| 6/1~6/26 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練三 比賽訓練 抓舉挺舉技術強度訓練 極限體能挑戰與維持 視身體狀況調整定期性目標 運動傷害防護以及恢復措施 | 20 | 2. 動作是否流暢協調 | |
| 6/29~6/30 | 3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 專項訓練三 比賽訓練 抓舉挺舉技術強度訓練 極限體能挑戰與維持 視身體狀況調整定期性目標 運動傷害防護以及恢復措施 | 8 | 1. 情意的學習態度如何 | |

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。